



Società Canottieri Locarno  
Via al Lido 5  
CH-6600 Locarno

[info@sclocarno.ch](mailto:info@sclocarno.ch)  
[www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)

# «Società Canottieri Locarno»

## Piano di protezione per le attività di allenamento dall'8 novembre 2020

**Versione:** 8 novembre 2020

**Redattore:** Pierluigi Gennarini – Vicepresidente SCL



## **Condizioni quadro a partire dall'8 novembre 2020**

### **1 Ci si allena solo senza sintomi**

Chi presenta sintomi della malattia NON può partecipare alle attività di allenamento, ma rimane a casa o si mette in isolamento, chiedendo indicazioni su come comportarsi al suo medico di famiglia.

### **2 Mantenere le distanze**

Durante il viaggio di arrivo, all'entrata dell'impianto societario, nello spogliatoio, durante le riunioni, in doccia, dopo l'allenamento, al ritorno a casa: in tutte queste e altre situazioni simili, deve essere mantenuta la distanza di 1,5 metri e vanno ancora evitati saluti tradizionali come le strette di mano o darsi il cinque. In tutto il perimetro della SCL, il contatto fisico è non consentito.

### **3 Lavarsi accuratamente le mani**

Lavarsi le mani è una misura di igiene di importanza cruciale. Chi si lava accuratamente le mani con acqua e sapone prima e dopo gli allenamenti, protegge se stesso e l'ambiente circostante.

### **4 Tenere elenchi delle presenze**

I contatti stretti tra persone devono essere ricostruibili su richiesta dell'autorità sanitaria. Quindi a questo scopo:

- Chi si reca in sala pesi, negli spogliatoi e nel bagno è obbligato a iscriversi nel registro cartaceo presente sul bancone della cucina
- Ogni uscita in barca deve essere inserita nell'apposito strumento elettronico (computer uscite)

Gli allenatori e i "responsabili amatori" sono responsabili della completezza e della correttezza dell'elenco, nonché di trasmettere a tutti i soci il rispetto di tale regola.

#### **Raccomandazione**

Disinfettarsi le mani prima di utilizzare la tastiera del computer oppure prima di usare il materiale del registro cartaceo.

### **5 Designazione della persona responsabile del rispetto del piano coronavirus nella società**

Nella nostra società, la persona responsabile è Pierluigi Gennarini, vicepresidente. In caso di domande, non esitate a contattarla direttamente (tel. +41 79 444 52 01 o [ct@sclocarno.ch](mailto:ct@sclocarno.ch)).



## 6 Disposizioni particolari

### 6.1 Utilizzo della mascherina

Obbligo per tutti della mascherina negli spazi (aperti e chiusi) della sede SCL

### 6.2 Numero di persone ammesse durante l'allenamento

Allenamenti svolti alla presenza di massimo di 15 persone, senza contatto tra gli atleti e nel rispetto del presente piano di protezione .

### 6.3 Uscita in barca

- per tutti i giovani sino al compimento dei 16 anni nessun obbligo di utilizzo della mascherina durante l'uscita in barca
- dal compimento del 16-esimo anno di età obbligo di utilizzo della mascherina durante l'uscita in barca con le seguenti eccezioni:
  - se l'uscita è effettuata in singolo
  - se l'uscita è effettuata assieme a conviventi

#### **Nota bene**

Praticare intensamente un'attività fisica con la mascherina può essere pericoloso, soprattutto se la mascherina diventa bagnata e rende di conseguenza più difficile la respirazione. Si consiglia di adeguare l'intensità dello sforzo; lo stesso deve essere molto limitato e tenere conto delle conseguenze sulla capacità respiratoria.

### 6.4 Competizioni

Le competizioni sono vietate

### 6.5 Allenamento in sala pesi, in sala "vasca" e in sala "ergometri"

La mascherina può essere tolta unicamente durante uno sforzo importante se le seguenti condizioni sono soddisfatte:

- Distanziamento sociale di 1,5 metri garantito
- Una ventilazione adeguata del locale è garantita (aperture delle finestre)

### 6.6 Pulizie delle infrastrutture di allenamento

La società SCL è responsabile dell'approvvigionamento di detersivi, asciugamani di carta usa e getta e disinfettanti.

#### **Barche**

Dopo ogni uscita si devono asciugare con un panno tutte le parti dell'imbarcazione (inclusi i remi). Le impugnature dei remi e i seggiolini scorrevoli devono essere lavati con acqua pulita e sapone e poi disinfettati.

#### **Ergometri**

Gli ergometri devono essere puliti e asciugati. Inoltre, dopo ogni allenamento, occorre inoltre disinfettare l'impugnatura dell'ergometro, il monitor e il seggiolino scorrevole.

#### **Attrezzi in sala pesi**

Dopo ogni uso, pulire e disinfettare le attrezzature (superfici di appoggio e impugnature), le barre di trazione e tutti gli altri attrezzi utilizzati nella sala pesi. Gli utenti devono in ogni caso essere dotati di un proprio asciugamano da usare durante l'allenamento.



### **Barche a motore**

Pulizia delle barche a motore: dopo ogni uscita il conducente della barca deve pulire e disinfettare il volante, la leva del cambio, la leva dell'acceleratore e il cordoncino del motore, il serbatoio della benzina.

### **Servizi igienici**

Le pulizie dei servizi igienici almeno una volta alla settimana ad opera del personale addetto alle pulizie incaricato dalla società. Agli utenti dei servizi igienici sono messi a disposizione sapone, disinfettante e asciugamani di carta usa e getta. Chi fa uso dei servizi igienici deve pulire e disinfettare la tavoletta del WC e il pulsante dello sciacquone prima e dopo ogni uso. È vietato l'uso di asciugamani in tessuto utilizzati da più persone.

## **6.7 Infrastrutture di uso comune**

### **Spogliatoi**

Gli spogliatoi possono rimanere aperti se il distanziamento sociale di 1,5 metri può essere garantito.

### **Docce**

Le docce possono rimanere aperte se il distanziamento sociale di 1,5 metri può essere garantito.

### **Sala cucina**

L'utilizzo della sala cucina è permesso se il distanziamento sociale di 1,5 metri può essere garantito.

## **6.8 Andata al luogo dell'allenamento e ritorno**

### **Andata**

Nel limite del possibile raggiungere la società SCL a piedi, mediante forme di mobilità lenta o con veicoli privati. Se non è possibile rinunciare all'uso dei trasporti pubblici, è fondamentale rispettare scrupolosamente le regole di igiene e di comportamento emanate dalle istituzioni Cantionali e/o Federali.

### **Arrivo**

Nel limite del possibile raggiungere la società SCL con un anticipo non superiore ai 15 minuti rispetto all'orario di allenamento prestabilito. Ogni socio deve essere dotato di una propria borraccia, di disinfettante personale. Si consiglia di arrivare in società già cambiati.

### **Ritorno**

Dopo l'allenamento i rematori devono fare rientro a casa, allontanandosi tempestivamente dall'area della società. Evitare di intrattenersi in conversazioni.

## **6.9 Cene/Pranzi/Rinfreschi societari**

Le cene e/o pranzi e/o rinfreschi societari nella sala cucina e sulla terrazza sono vietati sino a nuovo avviso.

## **6.10 Contenuti degli allenamenti**

Occorre evitare tutti gli esercizi in cui i vogatori devono entrare in contatto fra loro nonché le istruzioni tecniche o le assistenze con contatto fisico da parte dell'allenatore (ad es. all'ergometro oppure nella sala pesi).



## 6.11 Sicurezza

Per evitare il più possibile di dovere recuperare vogatori che si trovino in situazioni di emergenza, si dovrebbe interrompere tempestivamente o non intraprendere l'allenamento se le condizioni del vento e meteorologiche sono incerte. Qualora si debba prestare soccorso a un vogatore che si è capovolto si adotta la procedura di recupero consueta.

## 7 Responsabilità e competenze

Nel presente piano di protezione per il canottaggio, la società SCL formula consigli su come praticare questo sport nel rispetto delle misure di protezione sovraordinate dalla Confederazione e/o dal Cantone, con il minor rischio di contagio possibile per tutti i soggetti coinvolti.

Il piano di protezione per il canottaggio SCL si basa sul principio della responsabilità individuale e richiede la collaborazione solidale di tutti. Le competenze per l'attuazione efficace del piano di protezione per il canottaggio sono regolamentate nel modo seguente:

- **Responsabilità generale in merito all'applicazione e alla comunicazione del piano di protezione per il canottaggio:** la presidenza e la direzione tecnica della SCL.
- **Predisposizione dell'infrastruttura e rispetto del piano di programma di pulizia:** la presidenza e la direzione tecnica della SCL.
- **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento organizzato dalla società:** allenatori e "responsabili amatori".
- **Rispetto delle misure di protezione nell'allenamento individuale:** ogni singolo socio.

La SCL può decidere autonomamente nel quadro delle norme vigenti l'apertura o la chiusura dell'impianto stesso. In particolare, deve accertarsi se sia necessaria un'autorizzazione cantonale e/o federale all'esercizio dell'attività.

## 8 Comunicazione del piano di protezione

Il presente piano di protezione SCL per il canottaggio deve essere aggiornato ad ogni nuova direttiva federale, cantonale o di Swissrowing.

La comunicazione ai soci deve essere effettuata attraverso:

- la pubblicazione sul sito societario: [www.sclocarno.ch](http://www.sclocarno.ch)

Locarno, 8 novembre 2020

Presidenza Società Canottieri Locarno